

LA960 25/2/01 Risposta immediata: Meditazione :Rinnoviamo il Se'

Siedi in posizione facile con le gambe incrociate, Solleva le braccia all'altezza delle spalle in modo parallelo al suolo di fronte al torace, separate di circa 10 cm. Con i palmi rivolti in basso, destra sopra la sinistra. Chiudi gli occhi e **respira lungo e profondo Ispirando attraverso la bocca a forma di O ed esalando dal naso**, usa il diaframma, il potere che viene definito di Udayana Bandh. Continua per 11 minuti Alla fine ispira profondamente, trattieni e strizza le tue spalle più che puoi, tira in dentro il collo ed espira. Ripeti altre due volte.



Tu hai la facoltà di rimodellare e ricostruire te stesso. Questa meditazione consolida tutte le tue facoltà e sfaccettature per dare loro un nuovo punto di partenza. Respiro dopo respiro ricostruisce e potenzia il tuo proprio Se. Come goccia dopo goccia porta all'inondazione. Concentrati profondamente e mantieni la posizione di uno Yogi, l'Asana guiderà i tuoi tattwas, il respiro trasporta la tua forza vitale, se tu potrai concentrarti, a condurre il tuo sistema ghiandolare su un nuovo punto che lavora. Quando il tuo corpo sarà capace di maneggiare l'energia che produce. Allora potrai concentrare il tuo respiro ad usare il suo potere per andare ad attaccare le malattie nascoste ed eliminarle. Libera la tua esistenza dai dolori del corpo. Metti la tua energia su una nuova strada. Concentrati, unisci la tua energia con la sua sorgente. Allarga il tuo orizzonte ed il tuo punto focale. Non c'è nessun amore senza sacrificio e non c'è nessun sacrificio senza amore. Mantenendo la posizione stabile i cambiamenti avvengono.